



バラエティ豊かにメニューをそろえました。

栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川

3月17日(日)~3月23日(土)



	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	<b>朝A定食</b> 竹輪の炊き合わせ もやしの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 384kcal/3.0g/蛋白質13.3g	<b>朝B定食</b> ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 415kcal/3.3g/蛋白質18.4g	<b>朝C定食</b> 鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 450kcal/2.7g/蛋白質18.9g	<b>朝D定食</b> 明太子入り 出し巻き玉子 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.5g/蛋白質18.4g	<b>朝E定食</b> ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 388kcal/3.0g/蛋白質12.3g	<b>朝F定食</b> 厚揚げの煮物 アスパラのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 414kcal/2.8g/蛋白質16.9g	<b>朝G定食</b> さんまの干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 443kcal/2.9g/蛋白質19.4g
	<b>朝A定食</b> ウィナーと 野菜のソテー もやしの和え物 チーズ ロールパン ミルク 550kcal/2.8g/蛋白質21.6g	<b>朝B定食</b> ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 582kcal/3.1g/蛋白質25.6g	<b>朝C定食</b> チンゲン菜のソテー ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 480kcal/2.7g/蛋白質14.5g	<b>朝D定食</b> 魚介のクリーム煮 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 580kcal/3.1g/蛋白質23.8g	<b>朝E定食</b> スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 575kcal/2.8g/蛋白質22.7g	<b>朝F定食</b> ピーマンの肉詰め アスパラのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 565kcal/2.7g/蛋白質25.2g	<b>朝G定食</b> 目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 566kcal/2.6g/蛋白質20.1g
昼食	<b>昼A定食</b> 鰯の生姜煮 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 428kcal/2.8g/蛋白質21.0g	<b>昼B定食</b> 太刀魚のムニエル パプリカのマリネ フルーツ ご飯 すまし汁 580kcal/2.6g/蛋白質18.1g	<b>昼C定食</b> 豚肉のマヨポン炒め 冬瓜の枝豆あんかけ しる菜のおかか和え ご飯 すまし汁 491kcal/2.9g/蛋白質15.9g	<b>昼D定食</b> 白身魚のフリッター 蓮根金平 フルーツ ご飯 みそ汁 608kcal/3.1g/蛋白質25.6g	<b>昼E定食</b> 鶏肉の塩麴焼き インゲンとコーンの和え物 みつ豆 ご飯 すまし汁 516kcal/2.9g/蛋白質19.9g	<b>昼F定食</b> たら梅しそ焼き チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 みそ汁 420kcal/3.2g/蛋白質19.9g	<b>昼G定食</b> カレイのパン粉焼き 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 516kcal/3.0g/蛋白質23.3g
	<b>昼A定食</b> 皿うどん 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー 中華スープ 435kcal/3.1g/蛋白質15.1g	<b>昼B定食</b> ☆角煮チャーハン パプリカのマリネ フルーツ すまし汁 604kcal/2.6g/蛋白質11.0g	<b>昼C定食</b> ☆きつねちらし寿司 冬瓜の枝豆あんかけ しる菜のおかか和え すまし汁 552kcal/3.0g/蛋白質17.8g	<b>昼D定食</b> おぼろ昆布そば 蓮根金平 フルーツ 434kcal/2.9g/蛋白質11.7g	<b>昼E定食</b> ♪カレーきしめん インゲンとコーンの和え物 みつ豆 489kcal/2.9g/蛋白質17.9g	<b>昼F定食</b> 和風きのこ スパゲティ チンゲン菜の辛子和え フルーツ みそ汁 470kcal/3.0g/蛋白質18.4g	<b>昼G定食</b> 木の葉丼 白菜のあっさり煮 フルーツ みそ汁 516kcal/2.9g/蛋白質17.9g
夕食	<b>夕A定食</b> 鶏肉のもろみ焼き 里芋のそぼろ煮 菜の花のゆず和え ご飯 すまし汁 デザート 735kcal/3.0g/蛋白質34.2g	<b>夕B定食</b> 牛肉とごぼうの煮物 海老とキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 608kcal/3.4g/蛋白質33.2g	<b>夕C定食</b> ☆特別食 ブイヤベース (魚介のスープ仕立て) ガランティーヌ (鶏の野菜巻き) クスクス(世界最小 パスタ)のサラダ デザート 焼きリゾット 742kcal/3.5g/蛋白質35.8g	<b>夕D定食</b> ☆肉豆腐 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 627kcal/3.0g/蛋白質31.7g	<b>夕E定食</b> ☆ぶり大根 南瓜の煮付け 菊菜の海苔和え ご飯 みそ汁 果物 633kcal/3.0g/蛋白質26.3g	<b>夕F定食</b> 豚肉の味噌炒め 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 果物 625kcal/3.3g/蛋白質21.6g	<b>夕G定食</b> 鶏肉と玉子の甘辛煮 点心盛り合わせ 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 746kcal/3.2g/蛋白質32.0g
	<b>夕A定食</b> 鱈のホイル焼き 里芋のそぼろ煮 菜の花のゆず和え ご飯 すまし汁 デザート 548kcal/3.0g/蛋白質33.3g	<b>夕B定食</b> 鯖の黄身焼き 海老とキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 612kcal/3.0g/蛋白質34.4g	<b>夕C定食</b> ☆加古川名物 牛かつ飯 南瓜の煮付け 野菜サラダ みそ汁 果物 760kcal/3.5g/蛋白質37.6g	<b>夕D定食</b> めばるのソテー にんにくソース 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 685kcal/3.0g/蛋白質23.1g	<b>夕E定食</b> 鯛の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 果物 520kcal/2.8g/蛋白質27.3g	<b>夕F定食</b> 海老と帆立の 中華風炒め 点心盛り合わせ 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 547kcal/3.3g/蛋白質28.1g	<b>夕G定食</b> 海老と帆立の 中華風炒め 点心盛り合わせ 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 547kcal/3.3g/蛋白質28.1g

食事予約表は 3月11日(月) 午後5時までにご提出下さい。  
 予約変更は前日11時までにお申し付け下さい。

☆印はおすすめメニュー、♪印は新メニューです。



心をこめて Smile & Speedy

ハーベスト株式会社